



Universidade de Brasília – UNB

Faculdade de Ciências da Saúde

Departamento de Nutrição

Orientadora: Prof. Elisabetta Recine

## **Diretório de Livros Infantis para uso em Educação Alimentar e Nutricional**

Teresa Dias Nunes de Sena – 11/0020677

Brasília – DF

2015



Universidade de Brasília – UNB

Faculdade de Ciências da Saúde

Departamento de Nutrição

## **Diretório de Livros Infantis para uso em Educação Alimentar e Nutricional**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Depto de Nutrição da  
Faculdade de Ciências da Saúde da UNB como requisito básico para a  
conclusão do Curso de Nutrição.

Orientadora: Professora Elisabetta Recine

Brasília – DF

2015

## SUMÁRIO

1. LISTA DE TABELAS.....	4
2. APRESENTAÇÃO.....	5
3. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	5
4. OBJETIVOS.....	11
5. METODOLOGIA.....	12
6. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	14
7. CONCLUSÃO.....	31
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	32
9. APÊNDICES.....	39
10. ANEXOS.....	68

## **1. Lista de Tabelas**

Tabela 1: Etapas de elaboração do diretório (Metodologia)

Tabela 2: Livros selecionados para compor o diretório

Tabela: 3: Grupos temáticos relacionados à alimentação e nutrição abordados nos livros

Tabela 4: Livros, grupos temáticos e atividades pedagógicas correspondentes

Tabela 5: Atividades específicas de um livro

## **2. Apresentação**

Esse trabalho teve como objetivo a elaboração de um diretório com livros de literatura infantil para uso em ações de Educação Alimentar e Nutricional dirigidas a escolares. Esse tema foi pensado como estratégia para contribuir com a efetividade das ações de EAN através da pesquisa, análise, seleção, orientação e sistematização de novos recursos que pudessem envolver as crianças no momento de aprendizagem, no caso, a literatura infantil, um método lúdico-pedagógico ainda pouco utilizado em ações de EAN.

A EAN é vista como uma importante ferramenta na formação de hábitos alimentares saudáveis. A promoção de hábitos saudáveis propicia escolhas mais saudáveis em relação à alimentação, contribuindo assim para um cenário nutricional mais favorável. Os sujeitos finais deste projeto são as crianças por ser, durante a infância, que se tem o aprendizado de novos sabores, texturas, cores e experiências sensoriais, que irão influenciar os hábitos alimentares no presente e no futuro (Ramos et al, 2013; Vieira et al, 2015).

No Brasil e no mundo tem-se observado o aumento das taxas de sobrepeso e obesidade, e aumento na prevalência de doenças crônicas não transmissíveis. Esse cenário ocorre devido aos crescentes fatores de risco que compõe o estilo de vida. Dentre eles estão os hábitos alimentares, como o aumento do consumo de gordura, açúcar de adição e sódio, e o baixo consumo de frutas e hortaliças, alimentos ricos em vitaminas e minerais, além do sedentarismo. E isso ocorre ao longo de toda a vida (IBGE, 2010; IBGE, 2015).

Com esse projeto, se procurou, por meio de um recurso lúdico-pedagógico (literatura infantil) ampliar as possibilidades de ações de Educação Alimentar e Nutricional junto do público infantil na idade escolar.

## **2. Revisão bibliográfica**

O cenário nutricional atual apresenta um crescimento das taxas de obesidade e sobrepeso da população, junto com o aumento de casos de doenças crônicas não transmissíveis, tais como o diabetes e a hipertensão, entre outras. Isso se deve à transição nutricional que o Brasil e vários outros países passaram ou vêm passando, onde a diminuição dos casos de deficiências nutricionais, apesar de ainda existentes, dá espaço às doenças crônicas (Soares et al, 2013). Além da incidência em adultos e idosos, nota-se o aumento alarmante do excesso de peso entre crianças e adolescentes. Essa situação é revelada em estudos de representatividade nacional (IBGE, 2015).

Os possíveis desdobramentos deste cenário nutricional para as crianças são a baixa autoestima, a queda no rendimento escolar, o abalo nos relacionamentos pessoais, a discriminação social, o surgimento de problemas psicológicos, a persistência da obesidade e sobrepeso na vida adulta. Constituem, ainda, desdobramentos desse cenário durante a infância a síndrome metabólica e suas variáveis: hipertensão arterial, resistência insulínica, alteração nos níveis de HDL e triglicérides (Buff et al, 2007; Abrantes et al 2003).

Na Pesquisa Nacional de Saúde (IBGE, 2015), são apresentados diversos fatores de risco modificáveis relacionados às doenças crônicas não transmissíveis em indivíduos de 18 anos ou mais. Dentre eles estão o tabagismo, consumo excessivo de álcool, excesso de peso, níveis elevados de colesterol, baixo consumo de frutas e sedentarismo. A maioria está relacionada à prática de atividade física e hábitos alimentares. Se observa no resultado da pesquisa feita que há uma inadequação do estilo de vida desses indivíduos, que consiste nos hábitos alimentares, atividade física, consumo de álcool e tabagismo (alguns dos fatores de risco). Esses fatores têm influência no estilo de vida dos mais jovens, fazendo com que crianças e adolescentes adotem hábitos não saudáveis. Um exemplo é o crescimento do excesso de peso nesse grupo (IBGE, 2010).

São considerados como marcadores de uma alimentação saudável o consumo adequado de frutas e hortaliças, e o consumo de feijão. O consumo de pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças diário (recomendado pela Organização Mundial de Saúde – OMS) era atingido por apenas 37.3% da população, enquanto o consumo de feijão em cinco ou mais dias na semana foi atingido por 71.9% (IBGE, 2014).

Como marcadores de uma alimentação não saudável, temos o consumo regular de refrigerantes, leite integral, carnes com excesso de gordura (frango com pelo ou gordura aparente), e consumo de sal. O consumo de carne com excesso de gordura foi aferido em 37.2% da população, enquanto o de leite integral em 60.6%. O consumo de refrigerante ou sucos artificiais em 5 vezes ou mais na semana foi observado em 23.4%, e de alimentos considerados doces em 21.7% (IBGE, 2014).

O consumo de álcool uma vez ou mais por semana observado na população foi de 24%. Quanto à prática de atividade física, foram considerados 46% da população como insuficientemente ativos, ou seja, que não praticavam atividade física ou praticavam menos que os 150 minutos por semana recomendados considerando lazer, trabalho e deslocamento para o trabalho. Em relação ao tabagismo, têm-se 15% da população como usuários de tabaco (IBGE, 2014).

Na última Pesquisa de Orçamento Familiar (POF), realizada em 2008/2009, tem-se como resultados em adolescentes, adultos e idosos (10 anos pra mais): o baixo consumo de frutas, hortaliças e vegetais, que se encontra menor que o recomendado de 400g/dia (155g); o maior consumo de alimentos com altos teores de sódio, gordura e açúcar (alimentos industrializados, salgadinhos, sucos em pó, embutidos, refrigerantes, etc.); alta prevalência de inadequação de consumo de gordura saturada, açúcar de adição, fibras e sódio, tendo um aumento dessa prevalência com a redução da idade (maior entre os adolescentes); e elevada prevalência de inadequação no consumo de algumas vitaminas e minerais (vitaminas A, E, C e D e os minerais cálcio, fósforo e magnésio).

O consumo de sódio superior à UL nos adolescentes foi de 70%, enquanto nos adultos foi de 89% dentre os homens e 70% entre as mulheres. Em relação à gordura saturada, o consumo acima do recomendado (7% do total de energia consumido) foi de 82% na população. O consumo de açúcar livre superior ao recomendado (10% do total de energia consumido) foi de 61%. Quanto as fibras, o consumo inadequado (menor ou igual a 12,5g por 1000 Kcal) foi de 68%.

Na análise dos valores antropométricos e estado nutricional, evidencia-se a transição nutricional, pela baixa prevalência de déficit de peso (4,1%) em crianças de 5 a 9 anos com e a alta ocorrência de sobrepeso ou obesidade (47,8%). O excesso de peso

e obesidade nessas crianças chega a ultrapassar a prevalência nos adolescentes (25,4%), porém ainda fica atrás dos adultos (63,8%). Essa realidade evidencia a necessidade da educação alimentar e nutricional neste grupo (IBGE, 2010).

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é definida, segundo o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas de 2012, como *“(...) um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar”*.

Os hábitos alimentares têm suas bases fixadas na infância (PEGOLO, 2005), com reflexo direto no crescimento e desenvolvimento, comprometendo a saúde do indivíduo quando adulto. É durante essa fase que o indivíduo aprende sobre novos sabores, texturas, cores, e experiências sensoriais, que irão compor os hábitos alimentares do mesmo na infância e no futuro. Na idade escolar, a educação alimentar e nutricional tem maior receptividade e capacidade de adoção de novos hábitos, tornando o ambiente da escola e familiar espaços de grande importância no trabalho junto da EAN (Vieira et al, 2015).

A Educação Alimentar e Nutricional é fundamental na construção de um estilo de vida e hábitos alimentares mais saudáveis. Segundo o Marco de Referência, a EAN tem potencial para ser trabalhada junto de diversos campos, seguindo princípios estabelecidos pelo mesmo. Dentre esses princípios há o da sustentabilidade social, ambiental e econômica, que determina que a necessidade alimentar da população deve ser alcançada, sem sacrifício de recursos naturais e envolvendo relações econômicas e sociais. O da abordagem do sistema alimentar na sua integralidade, que propõe que as ações de educação alimentar e nutricional devem abordar e interferir todas as etapas desse sistema. Temos o princípio da valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas, que aborda a importância da contemplação na EAN dos saberes de diferentes culturas, religiões, regiões, necessidades e escolhas alimentares. Tem-se o



princípio da comida e o alimento como referências (valorização da culinária enquanto prática emancipatória), que amplifica a valorização da prática culinária para entender melhor a realidade da população simbolicamente (educadores) e atua na construção da autonomia do indivíduo exercitando as dimensões sensoriais, cognitivas e simbólicas (Brasil, 2012).

Temos o princípio da promoção do autocuidado e da autonomia, que se embasa no empoderamento do indivíduo com sua saúde, fazendo com que ele entenda seu contexto de vida e que adote, mude e mantenha comportamento em prol da sua saúde. Tem-se o princípio da educação enquanto processo permanente e gerador de autonomia e participação ativa e informada dos sujeitos que, com o intuito de promover autonomia para o indivíduo, age através de ações problematizadoras, geradoras de reflexão e soluções. A diversidade nos cenários de prática é outro princípio, que enquadra a especificidade de cada grupo e como as ações da EAN devem ser realizadas de acordo com essas especificidades. Temos o princípio da intersetorialidade, que define que cada setor do governo deve ter seu papel na ação de modo a produzir soluções inovadoras para a melhoria da qualidade da alimentação e vida. E, por fim, o princípio de planejamento, avaliação e monitoramento das ações, determinando que, para que haja melhor efetividade e eficácia nas ações da EAN, é preciso bom envolvimento do grupo populacional e de pesquisadores. Assim, totalizam-se os nove princípios para as ações de Educação Alimentar e Nutricional (Brasil, 2012).

Estes princípios seriam balizadores das ações de EAN para promoção da alimentação adequada e saudável, que segundo o Guia Alimentar da População Brasileira (2014) define-se como: *“(...) um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis”*

A respeito das estratégias e recursos a serem utilizados com escolares para promover a EAN, é preciso avaliar a possibilidade de uso de atividades lúdicas, visto

que essas são uma das maneiras mais eficazes de acessar o aluno, no seu envolvimento na atividade (Dallabona & Mendes, 2004). A definição de atividade lúdica compreende o conjunto de conceitos de brincadeira, (“comportamento espontâneo ao realizar uma atividade das mais diversas”), jogo (“brincadeira que envolve certas regras, estipuladas pelos próprios participantes”), e brinquedo (“o objeto de brincadeira”) (Friedmann, 1996; Volpato, 1999; Ramos et al, 2013).

As atividades lúdicas trazem diversos benefícios ao crescimento e desenvolvimento. Dentre eles estão o aperfeiçoamento de linguagem, pensamento, socialização, autoestima e iniciativa, assim como outras características que auxiliam no crescimento da criança enquanto cidadão saudável emocional e intelectualmente. Com os métodos lúdicos, se tem uma maior adesão das crianças durante o momento de ensino e aprendizagem, sendo esse um método efetivo devido ao momento prazeroso e construtivo de ensino que as crianças se encontram inseridas. As atividades lúdicas podem ser utilizadas tanto como método de ensino ou como meio de avaliação, visto que, por serem atividades descontraídas e prazerosas, as crianças não se encontram tensas no momento de responder perguntas sobre o conhecimento adquirido (Silva, 2010).

Piaget associa o uso de atividades lúdicas com o desenvolvimento da inteligência na criança, ressaltando ainda que essas seriam indispensáveis à prática educativa (1998). Essa associação está interligada com os estágios do desenvolvimento cognitivo sugeridos por Piaget, que separam o jogo ou atividade lúdica em três, sendo eles o jogo de exercício (0 a 2 anos – período sensório-motor), jogo simbólico (2 a 7 anos), e o jogo de regras (raciocínio operatório – interesse por regras) (Grassi, 2008; Modesto & Rubio, 2014).

Outros pesquisadores contribuíram para essa inserção do lúdico no processo de aprendizagem, tais como Vygotsky e Winnicott. Vygotsky aborda o fato das crianças usarem a brincadeira como um momento de desperta da imaginação e então associarem essa com o mundo em que vivem (ação e compreensão), utilizando o jogo simbólico. Segundo Winnicott (1995), o lúdico consiste num ato prazeroso, pelo clima de entusiasmo que esse traz (Modesto & Rubio, 2014).

Existem diversas formas de levar o conhecimento de uma forma lúdica para as crianças. Podem ser por meio de jogos, brincadeiras e brinquedos, assim como outras atividades que trazem diversão, conhecimento e influenciam a exploração da mente, imaginação e raciocínio da criança. Um exemplo é a literatura infantil (Dallabona & Mendes, 2004; Santos, 2012).

A literatura infantil pode despertar no leitor (criança e adulto que lê), o prazer pela leitura, ampliar a imaginação e criatividade, e também criar oportunidades de reflexão e aprendizagem de temas específicos que a história pode suscitar. Tem como função ser ferramenta no auxílio do crescimento da criança e formação da mesma como cidadã, alfabetizando, formando pensamento crítico e indagador, trazendo conhecimento cultural e da sociedade, assim como científico (Lajolo, 2008). Com essas funções o livro cumpre seu papel lúdico e de aprendizado (Linsingen, 2008).

No entanto, é necessário ter cuidado com o modo como são trabalhados os livros infantis (assim como outras estratégias pedagógicas) junto das crianças, pois essas podem se sentir desinteressadas. Colocando a situação em um ambiente escolar, elas podem se sentir pressionadas devido à emergência por uma boa nota, pouco interessadas devido à inadequada abordagem do professor, ou à forma precária que o assunto é trabalhado no livro. Portanto, é preciso que o momento da leitura seja incentivado como algo prazeroso, assim como a atividade pós-leitura, que pode consistir em outras atividades lúdico-pedagógicas (Paiva & Oliveira, 2010).

Os livros infantis podem ser usados na estratégia de ensino em vários locais, como as escolas e também nas próprias famílias. O trabalho destes junto da família pode auxiliar na compreensão do ato social que envolve se alimentar (ainda mais pondo a família como grupo social em que a criança se alimenta junto), na prática de cozinhar junto dos seus filhos, entendendo melhor a função de cada alimento na preparação, e também transformar o momento de aprendizado em um momento de convívio social prazeroso junto dos entes queridos, fazendo com que esse conhecimento seja transmitido para toda a família e afetando-a positivamente (Bellows et al, 2013).

Neste contexto de abordar as diversas dimensões da alimentação e nutrição, este projeto tem o objetivo de elaborar um diretório de livros de literatura infantil que possam ser utilizados em ações de educação alimentar e nutricional dirigida a escolares.

### **3. Objetivos:**

Geral: Elaborar um diretório de livros de literatura infantil que possam ser utilizados em ações de Educação Alimentar e Nutricional dirigida a escolares.

Específicos:

- Identificar livros que apresentem oportunidades de abordagem de temas de alimentação e nutrição
- Identificar elementos / grupos temáticos presentes nas histórias que possam facilitar a abordagem de diferentes conteúdos de alimentação e nutrição
- Elaborar uma resenha dos livros identificados
- Propor atividades/roteiros para utilização dos livros.

### **4. METODOLOGIA**

- Identificação dos livros

Foi realizada uma busca ampla de livros infantis em livrarias, bibliotecas de escolas públicas e sebos (Anexo 7.2.). Na chegada, encaminhou-se à sessão de livros infantis e nessa seção foi perguntado aos atendentes do lugar se havia alguma categorização dos livros sobre alimentação. Como em todos os casos não houve essa sessão, foi feita uma busca em todos os livros. Durante essa busca, foram observados capas e nomes de livros que sugerissem temas sobre alimentação e nutrição no conteúdo desses.

- Leitura preliminar dos livros para identificação daqueles que poderiam compor o diretório

Após a primeira seleção de livros das prateleiras, foi feita uma leitura preliminar desses livros para detectar os que pudessem ser utilizados em ações de educação alimentar e nutricional. Os livros foram classificados para compor ou não o diretório de

acordo com seu conteúdo e se ele se relacionava de alguma forma com a definição de Alimentação Adequada e Saudável do Guia Alimentar (Brasil, 2014) e com o conceito de Educação Alimentar e Nutricional presente no Marco de Referência (Brasil, 2012). Nessa análise foi considerada também como foi feita a seleção de livros para pré-escolares do Michigan Team Nutrition (Michigan State University, 2006). Os livros devem possuir ilustrações, para que a criança se sinta mais incentivada a iniciar a leitura, instigando sua curiosidade (Abreu, 2010). Os critérios eliminatórios analisados foram: ter mensagens negativas sobre a imagem corporal ou um tipo de corpo, ter abordagem didática, ou ter estereótipos negativos em relação à alguma cultura, religião ou etnia.

#### - Análise dos livros

Após a seleção dos livros para que esses compusessem o diretório, foi feita uma análise desses identificando informações como título, autor (a), editora, ano, edição, ilustrador (a), idade indicada, número de páginas, tema principal do livro, e o preço do mesmo. Se o livro esteve presente em mais de um local consultado, foi feita uma média dos preços; e se o livro foi encontrado somente em bibliotecas, foi feita uma busca através de meios eletrônicos do preço dele. Foram criados os grupos temáticos sobre alimentação e nutrição baseados na relação do conteúdo do livro, a definição de Alimentação Adequada e Saudável (Brasil, 2014), e o conceito de EAN (Brasil, 2012). E então, cada livro foi categorizado junto desses grupos. Os grupos temáticos criados foram: momento social de cozinhar, hortaliças, ingredientes (sopa), inserção novos alimentos na dieta, diferentes gostos, frutas, compartilhar alimento, cores, momento social da refeição, falta de alimentos, preparações passadas por gerações de família, preparação dos alimentos em casa, hábitos saudáveis, diferentes tipos de corpo, história e/ou lenda dos alimentos, nutrientes alimento específico, preparações, alimentos seus nutrientes e função, festividades e alimentos, alimentação divertida (associação alimentos e objetos). Após essa análise, escreveu-se uma resenha de cada livro que compõe o diretório.

#### - Elaboração de ficha de identificação

Foi elaborada então uma ficha de identificação padrão para todos os livros, que foi preenchida com as informações técnicas retiradas dos livros, os grupos temáticos

presentes no conteúdo do livro, e o possível uso desse grupo em ações para abordagem desse tema de alimentação e nutrição.

- Elaboração de propostas de uso dos livros

Para cada grupo temático foi criada uma ou mais atividades lúdico-pedagógicas que pudessem ser utilizadas com a atividade da leitura do livro. Será feita uma elaboração das propostas lúdico-pedagógicas em que esses livros podem ser trabalhados junto às crianças. Essas atividades têm como propósito serem incorporadas na ação que começou com a leitura do livro, incentivando cada vez mais o envolvimento da criança.

Tabela 1 – Etapas de elaboração do diretório (Metodologia)

<b>Ordem</b>	<b>Etapas de elaboração do diretório</b>
1	Ida a livrarias, sebos e bibliotecas de colégios públicos
2	Busca por informações com atendente do local sobre possível categorização de livros sobre alimentação e nutrição
3	Busca manual entre todos os livros literários caso necessário
4	Busca por livros com capas e nomes que sugerem conteúdo de alimentação e nutrição
5	Leitura preliminar dos livros selecionados
6	Seleção de livros a partir do seu conteúdo e critérios classificatórios e eliminatórios
7	Coleta de informações de identificação dos livros
8	Criar grupos temáticos
9	Categorizar os livros por grupos temáticos de alimentação e nutrição
10	Escrever uma resenha para cada livro
11	Elaboração de ficha de identificação dos livros
12	Preenchimento das fichas
13	Elaboração de proposta de ações para cada grupo temático de educação alimentar e nutricional
14	Preenchimento das fichas de identificação com propostas de uso

## **6. Resultados e Discussão**

Feita a pesquisa de campo nas livrarias, bibliotecas e sebos foram selecionados ao final 20 livros para compor o diretório (tabela 2).

No diretório há sempre uma parte da história relacionada ao alimento, em alguns dos livros o alimento está destacado na relação com o protagonista, em outros o

alimento está como um elemento secundário que pode ser aproveitado. Exemplos de protagonismo do alimento temos em “Sopa” e “O grande rabanete”, em que a história do livro é sobre o envolvimento do personagem com o alimento. Em “Sopa” temos os sentimentos compartilhados pelos familiares quando se consomem o alimento especial. Em “O grande rabanete”, a história é sobre uma família que se esforça para colher o alimento para que esse possa ser consumido por todos. Já os livros “Pomelo e as cores” e “Cachinhos de Ouro” o foco do texto não é sobre o alimento, e esse acaba se tornando mais um elemento, mas um elemento que pode ser aproveitado ainda junto da EAN. No livro “Pomelo e as cores” o foco é a associação das cores com diversos elementos, e dentre esses elementos temos os alimentos (como o roxo e a berinjela). Em “Cachinhos de Ouro”, o alimento está presente em um dos elementos utilizado pela personagem principal, não chegando a ser o foco da história.

Temos também diferentes narrativas dentre os livros do diretório. Há livros em que a história é contada pelo próprio personagem (“Bibi come de tudo”, “Eu nunca vou comer um tomate”), livros que o narrador que conta (“Cachinhos de Ouro”, “O ovo”), livros que são inteiramente sem narrativa ou fala ou possuem partes sem (“Sopa”, “O ensopado da Luiza”), e livros que possuem como tipo de narrativa a prosa (“Chovendo na Horta”, “Mamão, Melancia, Tecido e Poesia”).

Tabela 2 – Livros selecionados para compor o diretório

<b>Livros selecionados</b>
O ensopado da Luiza
Bibi come de tudo
Mamão, Melancia, Tecido e Poesia
Quem vai ficar com o pêssego?
Pomelo e as cores
Que delícia
O grande rabanete
Eu nunca vou comer um tomate
Sopa
O coelhinho que não era de Páscoa
A cor da fome
O que Ana sabe sobre alimentos saudáveis?
Cachinhos de ouro
A menina que tinha um céu na boca
Da pré-história ao Egito
O ovo

---

A menina do feijão succulento  
Meu nome não é gorducho  
Chovendo na horta  
Bruxilda e a pirâmide dos alimentos

---

Cada livro que foi selecionado continha algum assunto relacionado à alimentação ou nutrição. Esses assuntos foram divididos em grupos temáticos, sendo que em cada livro poderia ser tratado pelo menos um grupo temático que poderia ser utilizado em ações da EAN. Para cada grupo temático identificado no conteúdo do livro foram elaboradas atividades em que esse assunto pudesse ser trabalhado.

Foram criados 20 grupos temáticos a partir do conteúdo dos livros, tendo como parâmetros o conceito de Alimentação Adequada e Saudável (Brasil, 2014) e de Educação Alimentar e Nutricional (Brasil, 2012). No entanto, enquanto uns se apresentavam em mais de um livro, outros eram específicos para outros. É possível ver nas tabelas abaixo como ficaram a seleção dos grupos temáticos e atividades para cada livro.

Dos parâmetros utilizados, foi aproveitado do conceito de EAN (Brasil, 2012) na criação dos grupos temáticos diversas etapas do sistema alimentar como: a plantação da atividade horta, a preparação do alimento em grupos como “Momento social de cozinhar” e “Preparação dos alimentos em casa”, e enfim a etapa da refeição, que pode ser visto em grupos como “Compartilhar alimento” e “Momento social da refeição”. Também se falou das interações do comportamento alimentar, presentes no ato de cozinhar e da refeição (“Compartilhar alimento”), e do significado desse, junto de grupos como “Festividades e alimentos” e “Preparações passadas por gerações de família”. Os livros têm como foco o grupo populacional infantil, no entanto com a leitura feita junta de um familiar ou educador pode envolver o grupo adulto também. Não há mensagens diretas sobre práticas alimentares saudáveis, mas alguns livros chegam a tratar do tema mais intensamente, como em “Alimentos, seus nutrientes e função” e “Hábitos saudáveis”.

Tratando do conceito de Alimentação Adequada e Saudável (Brasil, 2014) junto dos grupos temáticos, temos a questão da garantia ao acesso permanente e regular a essa alimentação sendo abordada no grupo “Falta de alimentos”, que fala justamente da falta



do direito à alimentação básica, com a fome como consequência. A cultura alimentar é vista no grupo “História e/ou lenda dos alimentos”, em que pode ser abordada as diversas dimensões, no entanto nos livros presentes no diretório somente é visto dimensões de etnia e raça. O acesso ao alimento não foi abordado, somente a falta de acesso financeiro no grupo “Falta de alimentos”. O princípio da variedade é tratado nos grupos “Inserção novos alimentos na dieta” e “Diferentes gostos” através da abordagem da variedade de alimentos na dieta do próprio indivíduo e entre diversas pessoas. Assim, os grupos temáticos abordam a alimentação em aspectos biológicos e sociais.

Além da utilização desses conceitos como base para a criação dos grupos temáticos, foi utilizada a lista de livros criada em 2006 pelo time de nutrição da Michigan State University. Nela há uma quantidade maior de livros e grupos temáticos que foram utilizados como base para criação dos grupos desse diretório. Além disso, auxiliou no momento da seleção dos livros, pois no documento contém informações de como os livros foram escolhidos e o que eles deveriam ensinar (Michigan State University, 2006).

Tabela 3 – Grupos temáticos relacionados à alimentação e nutrição abordados nos livros

<b>Grupos temáticos</b>
Momento social de cozinhar
Hortaliças
Ingredientes: sopa
Inserção novos alimentos na dieta
Diferentes gostos
Frutas
Compartilhar alimento
Cores
Momento social da refeição
Falta de alimentos
Preparações passadas por gerações de família
Preparação dos alimentos em casa
Hábitos saudáveis
Diferentes tipos de corpo
História e/ou lenda dos alimentos
Nutrientes alimento específico:
Preparações
Alimentos, seus nutrientes e função
Festividades e alimentos
Alimentação divertida (associação alimentos e objetos)

Na próxima tabela (Tabela 4) é possível identificar cada livro que se encontra no diretório, cada grupo temático presente nele e a atividade pedagógica correspondente para cada grupo temático. Há grupos temáticos em mais de um livro, e também atividades pedagógicas presentes em apenas um livro.

Tabela 4 – Livros, grupos temáticos e atividades pedagógicas correspondentes

<b>Livro</b>	<b>Grupo Temático</b>	<b>Atividade Pedagógica</b>
O ensopado da Luiza	Momento social de cozinhar	Oficina culinária
	Hortaliças	Horta, Preparação de salada
	Ingredientes: sopa	Preparação de sopa
Bibi come de tudo	Inserção novos alimentos na dieta	Roda de conversa com produção de lista de alimentos
	Diferentes gostos	Lista do que gosta e não gosta (e porquê)
Mamão, Melancia, Tecido e Poesia	Frutas	Preparação de salada de fruta, Pintura de fruta em tecido*
Quem vai ficar com o pêssego?	Frutas	Preparação de salada de fruta
	Compartilhar alimento	Oficina culinária seguida de refeição em conjunto (grupos), Piquenique
	Nutrientes alimento específico: pêssego	Jogo de adivinhação (qual o alimento ou qual o nutriente)
Pomelo e as cores	Cores	Dinâmica de associação entre cores (gincana), Colorir imagens
Que Delícia	Compartilhar alimento	Oficina culinária seguida de refeição em conjunto (grupos), Piquenique
	Diferentes gostos	Lista do que gosta e não gosta (e porquê)
O grande rabanete	Compartilhar alimento	Oficina culinária seguida de refeição em conjunto (grupos), Piquenique
	Hortaliças	Horta, Preparação de salada
	Momento social da refeição	Oficina culinária seguida de refeição em conjunto, Piquenique
	Nutrientes alimento específico: rabanete	Jogo de adivinhação (qual o alimento ou qual o nutriente)
Eu nunca vou comer um tomate	Inserção novos alimentos na dieta	Roda de conversa com produção de lista de alimentos
	Momento social da refeição	Oficina culinária seguida de refeição em conjunto, Piquenique
	Alimentação divertida (associação de alimentos com objetos)	Criação de jogo de memória
Sopa	Momento social da refeição	Oficina culinária seguida de refeição em conjunto, Piquenique
	Preparações passadas por gerações de família	Feira gastronômica

	Hortaliças	Horta, Preparação de salada
	Ingredientes: sopa	Preparação de sopa
O coelhinho que não era de Páscoa	Preparação dos alimentos em casa	Mostra de embalagens de alimentos industrializados, Produção de ovos coloridos*
A cor da fome	Falta de alimentos	Roda de conversa sobre a fome
	Festividades e alimentos	Colorir imagens e associá-las a festividades
O que Ana sabe sobre alimentos saudáveis?	Hábitos saudáveis	Jogo de colunas (hábitos saudáveis e não saudáveis)
	Momento social de cozinhar	Oficina culinária
Cachinhos de Ouro	Diferentes tipos de corpo	Avaliação Antropométrica
	Diferentes gostos	Lista do que gosta e não gosta (e porquê)
A menina que tinha um céu na boca	Alimentação divertida (associação de alimentos com objetos)	Criação de jogo de memória
Da pré-história ao Egito	História e/ou lenda de alimentos	Feira gastronômica
O ovo	Nutrientes alimento específico: ovo	Jogo de adivinhação (qual o alimento ou qual o nutriente)
	Preparações: ovo	Oficina culinária
A menina do feijão succulento	História e/ou lenda de alimentos	Feira gastronômica
	Nutrientes preparação específica: feijoada	Jogo de adivinhação (qual o alimento ou qual o nutriente)
	Momento social da refeição	Oficina culinária seguida de refeição em conjunto, Piquenique
	Compartilhar alimento	Oficina culinária seguida de refeição em conjunto (grupo), Piquenique
Meu nome não é gorducho	Hábitos saudáveis	Jogo de colunas (hábitos saudáveis e não saudáveis), Roda de conversa sobre atividades físicas*
Chovendo na horta	Hortaliças	Horta, Preparação de salada
Bruxilda e a pirâmide dos alimentos	Alimentos, seus nutrientes, e função	Jogo de memória (alimento e nutriente), Composição de prato saudáveis (cartaz)
	Hortaliças	Horta, Preparação de salada
	Hábitos saudáveis	Jogo de colunas (hábitos saudáveis e não saudáveis)

\*Essas atividades pedagógicas são específicas para esse livro.

O primeiro grupo, “Hábitos saudáveis”, envolve as recomendações nutricionais de um estilo de vida mais saudável, contendo como recomendações os “Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável”. São eles: fazer de alimentos in natura ou

minimamente processados a base da alimentação; utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias; limitar o consumo de alimentos processados; evitar o consumo de alimentos ultraprocessados; comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia; fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados; desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias; planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece; dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora; e ser crítico quanto à informações, orientações e mensagens sobre alimentações veiculadas em propagandas comerciais (Brasil, 2014).

A atividade desse grupo temático é “Jogo de colunas (hábitos saudáveis e não saudáveis). Nessa atividade seriam apresentados hábitos saudáveis e não saudáveis aos participantes, e esses teriam que classificá-los. Esses hábitos seriam determinados de acordo com os “Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável” (Brasil, 2014) e a presença de atividade física no cotidiano de acordo com a recomendação da OMS (150 minutos por semana de atividade física moderada ou 75 minutos de vigorosa) (Lima et al, 2014). Seria feita uma conversa junto com os participantes ao longo da atividade para contrastar o que é considerado saudável ou não saudável e o hábito deles. O objetivo dessa atividade é esclarecer aos participantes como pode-se obter um estilo de vida mais saudável.

O próximo grupo temático dos livros infantis é “Nutrientes alimento específico”. Nesse grupo é falado sobre os nutrientes e sua importância de um alimento ou preparação específica relacionado com o conteúdo do livro. No caso do diretório criado, há livros que falam do pêssego, do rabanete, do ovo e da feijoada. Por exemplo, se fosse na atividade envolvendo o pêssego, seria ressaltada a sua atividade antioxidante pela presença de vitamina C e também ser um alimento fonte de fibras (Segantini et al, 2011). É importante, com esse grupo ressaltar que cada alimento tem os nutrientes em que são fonte (possuem em maior quantidade) e os que há falta. Assim, é preciso ter uma alimentação variada para que o corpo seja nutrido por todos os nutrientes.

A atividade para esse grupo é “Jogo de adivinhação: qual o alimento ou qual o nutriente”. Nesta atividade, para cada participante seria dado ou um alimento ou um nutriente. O participante teria que responder qual o (s) nutriente (s) presente (s) no

alimento ou qual alimento em que pode ser encontrado esse nutriente, respectivamente. Dependendo da faixa etária, a atividade ficaria mais simples (vitaminas, minerais, carboidrato, etc.) ou mais específica (vitamina C, ferro, sódio, etc.). O objetivo dessa atividade é mostrar a variedade de nutrientes e alimentos em que esses possam ser encontrados, salientando assim a importância de uma alimentação diversificada e saudável.

O grupo seguinte é “Alimentos, seus nutrientes, e função”. Nesse grupo o objetivo seria atrair os participantes para a ligação entre os alimentos e suas devidas funções no organismo. Os alimentos podem ter funções diferentes no organismo, podendo ser reguladores, energéticos ou construtores (Nunes, 2009). Sendo que é preciso de todos esses alimentos para ter uma saúde equilibrada.

As atividades referentes a esse grupo é “Jogo de memória (alimento e nutriente)” e “Composição de pratos saudáveis (cartaz)”. O jogo de memória será assim: O participante precisará achar cartas que combinam no meio de várias cartas viradas. A combinação será de alimento com nutriente, o que torna a brincadeira divertida e mais fácil, visto que muitos alimentos têm nutrientes em comum. O objetivo dessa atividade é fazer com que os participantes saibam associar o alimento aos nutrientes presentes nele, e a importância de cada nutriente para o corpo. A atividade “Composição de prato saudáveis (cartaz)” consiste na confecção de cartazes pelas crianças em forma de prato e alimentos específicos (carne, arroz, salada, etc.), e elas terão que montar cada uma um prato que seria considerado saudável e que preencheria as necessidades de nutrientes naquela refeição. O objetivo dessa atividade é fazer com que os participantes aprendam a montar um prato saudável e transportem isso para o seu cotidiano.

O próximo grupo temático é “Inserção de novos alimentos na dieta”. Esse grupo é bem interessante principalmente pelo grupo estudado das crianças, período em que são formados os hábitos e preferências alimentares. Na infância estão presentes diversos fatores que influenciam nesses hábitos, tais como neofobia alimentar, palatabilidade (fatores fisiológicos), alimentação dos pais, comportamento do cuidador, influência da televisão, alimentação em grupo (fatores socioambientais), dentre outros (Valle & Euclides, 2007).

Esse grupo encontra-se junto da atividade “Roda de conversa com produção de lista de alimentos”. Essa atividade consistiria em juntar os participantes numa roda de

conversa, em que todos participariam dando relatos sobre alimentos que não gostavam e passaram a gostar, e quais estratégias utilizaram para modificar isso (quais preparações o alimento foi utilizado, ajuda dos cuidadores, etc.). Os professores supervisores da atividade irão sugerir para as crianças procurarem oportunidades junto de seus amigos e família para provar novos alimentos. Ao final, as crianças irão produzir uma lista de 3 alimentos que estarão dispostos a provar. O objetivo dessa atividade é motivar os participantes a inserir novos alimentos na dieta deles, tornando assim sua alimentação mais variada. As crianças devem ser apresentadas à novos alimentos numa maior frequência e de diferentes formas. São necessárias de 5 a 10 exposições ao alimento para que possa se formar uma preferência por esse (Valle & Euclides, 2007).

O próximo grupo temático é sobre “Diferentes gostos”. Esse grupo está relacionado ao anterior (“Inserção novos alimentos na dieta”), e também fala sobre provar novos alimentos. É possível ver em uma das leituras (“Bibi come de tudo”) que apesar dos dois primos tentarem a mesma estratégia em relação aos alimentos que não gostam, eles possuem diferentes gostos (alguns alimentos que Bibi gosta, seu primo não gosta, e vice-versa) (Rosas, 2010). O importante sobre esse grupo é respeitar as preferências alimentares de outras pessoas, mas sempre lembrando da importância da conversa de provar novos alimentos para tornar sua alimentação mais variada e saudável.

A atividade referente a esse grupo é “Lista do que gosta e não gosta (e porquê)”. Nessa atividade seria criada uma lista individual sobre os alimentos relatando a preferência de cada participante. Após a criação dessas listas, seriam feitas pequenas rodas de conversa para que os próprios participantes pudessem debater entre eles os motivos porque gostam ou desgostam de um alimento, preparações que provaram o alimento e passaram a gostar, etc. Essa atividade tem como objetivo fazer com que os próprios participantes ajudem uns aos outros no processo de inserir novos alimentos na dieta, promovendo uma alimentação mais variada, sendo mais completa em nutrientes e evitando deficiências e doenças infecciosas (melhora as defesas do corpo) (Moreira, 2011).

O próximo grupo temático é sobre os “Diferentes tipos de corpo”. Cada pessoa possui um tipo diferente de corpo, variando na altura e peso. Ao mesmo tempo que essas diferenças têm que ser respeitadas, é preciso avaliar a relação entre as variáveis do

peso e altura, pois elas podem nos ajudar a identificar a situação nutricional de um indivíduo. A altura e o peso devem ser monitorados constantemente com a aferição desses e registro na da caderneta da criança (Brasil, 2013) e do adolescente. Através da interpretação dos dados presentes na caderneta é possível monitorar se a criança alguma deficiência em relação a altura ou se ela se encontra no peso recomendado. Lembrando que inadequações nessas variáveis podem estar relacionadas a deficiências nutricionais e obesidade, que é fator de risco para algumas doenças crônicas não transmissíveis (SBP, 2009).

A atividade referente ao grupo “Diferentes tipos de corpo” é a “Avaliação antropométrica”. A antropometria é reconhecida mundialmente como importante instrumento de análise o crescimento infantil, sendo que, quando utilizada de forma isolada, auxilia no rastreamento de fatores associados à risco nutricional (Saldiva, 2010). A atividade consiste na medição da altura e peso dos participantes e cálculo do IMC [índice de massa corporal = peso (Kg) / altura (m<sup>2</sup>) ]. Os participantes anotariam os dados medidos para que fosse passado posteriormente para a caderneta de saúde. O objetivo dessa atividade é familiarizar as crianças com uma ferramenta de saúde (caderneta de saúde) assim como demonstrar o quão importante é o monitoramento da saúde através da medição de diversos dados (nesse caso os dados antropométricos).

O próximo grupo temático é o das “Cores”. As cores são um importante aspecto sensorial e nutricional a se considerar quando um prato é avaliado. Muito do que a criança consome é baseado no que é atrativo para ela, e um dos quesitos é a apresentação do prato. Um prato mais colorido tende a ser mais atrativo para a criança, aumentando as chances de ela consumi-lo, assim como também reflete uma maior quantidade de vitaminas e minerais (Menegazzo, 2011).

As atividades sugeridas para esse grupo foram “Dinâmica de associação entre cores e alimentos” e “Colorir imagens”. A dinâmica consistiria em uma gincana entre grupos, em que seria o vencedor o grupo que associasse um maior número de alimentos à determinadas cores. Cada rodada seria referente à uma cor, e os pontos de cada grupo seriam contados por rodadas. Assim, o grupo que soubesse mais alimentos com roxo ganharia um ponto, o grupo que soubesse mais alimentos com amarelo ganharia outro ponto, e assim por diante. O objetivo dessa atividade é mostrar para os participantes

como há diversos alimentos no mundo, de diversas cores, e que, se alimentando de uma maior variedade deles é possível se obter uma maior gama de nutrientes.

A próxima atividade referente a esse grupo é a de “Colorir imagens”, em que seriam entregues às crianças imagens de alimentos em preto e branco e essas deveriam colorir. O objetivo dessa atividade é se divertir descobrindo diversos alimentos com diferentes cores, estimulando o interesse das crianças por esses alimentos. Por isso a importância de escolher alimentos considerados saudáveis.

O grupo seguinte é “Alimentação divertida (associação alimentos e objetos)”. A publicidade dos alimentos é feita em grande parte através da associação do alimento vendido com algum personagem, algo que torne o alimento mais divertido e atrativo para o público. Com esse grupo é possível ser utilizada a mesma estratégia só que de uma forma mais saudável. A associação entre alimentos e objetos pode ser feita no momento da apresentação do prato ou do alimento à criança, fazendo com que essa se interessa mais em se alimentar desse (Brasil, 2014; Brasil, 2007; Pietruszynski et al, 2010).

A atividade relaciona com esse grupo é a “Criação de jogo de memória”. Nessa atividade primeiramente os participantes escolheriam alimentos e objetos que poderiam ser associados a eles de uma maneira divertida. Então, seria confeccionado o material com duas cartas para cada associação (alimento e objeto). Ao final, todos se juntariam para brincar do jogo. O objetivo dessa atividade é introduzir as crianças a diferentes alimentos e de uma maneira divertida para que possam se interessar por eles a ponto de inclui-los na dieta.

O grupo temático “Hortaliças” é importante visto que essas são fonte de vitaminas e minerais, auxiliando na obtenção de micronutrientes e evitando deficiência desses. Devido à presença de antioxidantes, as hortaliças são benéficas no combate ao câncer, e o fato de possuírem muitos nutrientes (como fibras) em uma quantidade baixa de calorias as tornam ideais para a prevenção da obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis relacionadas (Brasil, 2014).

Junto ao grupo “Hortaliças”, foram associadas as atividades “Horta” e “Preparação de salada”. A atividade “Horta” proporciona para os participantes um momento de interação social que, com baixo custo, ajuda a produzir alimentos



orgânicos<sup>1</sup> in natura muito saborosos. Essa atividade tem como objetivo proporcionar um contato direto da criança com a hortaliça desde a primeira etapa do plantio, e constituiria na criação de um espaço na escola de cultivo de hortaliças, e que essas pudessem ser cuidadas pelas crianças durante o decorrer do ano letivo.

A atividade “Preparação de salada” consiste no preparo de uma salada com uma variedade de hortaliças, sendo que essas hortaliças seriam da estação. Essa preferência é necessária visto que hortaliças da safra atual possuem um menor preço e se encontram em melhor qualidade, sendo mais saborosa (Brasil, 2014). O objetivo dessa atividade é de continuar envolvendo os participantes com as hortaliças (dessa vez, no momento do preparo) para que quando essa chegue no prato em forma de salada, se tenha uma maior vontade e satisfação em consumi-la.

O grupo temático “Frutas” é o próximo. As frutas é um grupo importante, visto que assim como as hortaliças possui grande quantidade de vitaminas, minerais e fibras. Elas também possuem grande parte do seu peso em água (80% a 90%), contribuindo assim para o consumo dessa. Desse modo, as frutas têm sua contribuição para uma alimentação saudável e na prevenção de doenças tais como doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer (Brasil, 2014). As frutas podem ser utilizadas como boas substituições aos doces da sobremesa assim como acrescentadas a lanches durante o dia.

Portanto, a atividade sugerida para esse grupo foi “Preparação de salada de frutas”. A salada de frutas é uma boa opção de sobremesa ou lanche à base de alimentos ricos em nutrientes (frutas), desde que não seja adicionada de alimentos altamente calóricos ou ricos em açúcar (por exemplo: leite condensado). Outra vantagem da salada de frutas é que possui uma variedade de frutas, conseqüentemente uma variedade de nutrientes. A atividade consistiria em uma oficina culinária com a produção final da salada de frutas, em que as frutas utilizadas seriam a da estação, por serem mais baratas, de melhor qualidade e mais saborosas (Brasil, 2014). A oficina teria um professor supervisionando e auxiliando as crianças, e o objetivo seria fazer com que os alunos

---

<sup>11</sup> “Alimentos de origem vegetal ou animal oriundos de sistemas que promovem o uso sustentável dos recursos naturais, que produzem alimentos livres de contaminantes, que protegem a biodiversidade, que contribuem para a desconcentração das terras produtivas e para a criação de trabalho e que, ao mesmo tempo, respeitam e aperfeiçoam saberes e formas de produção tradicionais” (Brasil, 2014)

tivessem um envolvimento com a fruta e descobrissem na salada de frutas uma opção de lanche ou sobremesa saudável, gostoso e divertido.

O próximo grupo temático é “Ingredientes: sopa”. Ele foi criado visto que, normalmente em sopas, se tem muitos alimentos importantes de serem consumidos, e dentre eles se tem as hortaliças. A sopa pode ser consumida como prato principal, mas muitas vezes é consumida na forma de entrada. Quando se consome uma entrada, na forma de salada ou sopa, há o benefício de preparar o organismo fazendo com que os alimentos sejam melhor aproveitados e evitar o consumo excessivo (Brasil, 2014).

Para esse grupo temático foi escolhida a atividade “Preparação de sopa”, que consiste numa oficina culinária de preparação de uma sopa. Os alimentos utilizados na preparação da sopa seriam hortaliças, uma fonte proteica (carne, frango, etc.) e uma fonte de carboidrato (arroz, batata, etc.). O objetivo dessa atividade seria mostrar para os envolvidos que uma sopa é provida de grande quantidade de nutrientes e valorizar a preparação da sopa, em vez do consumo de sopas prontas, que constitui um alimento ultraprocessado<sup>2</sup>. Esses alimentos não são recomendados devido à grande quantidade de gorduras e/ou açúcares (proveniente dos ingredientes principais), sódio e gorduras de má qualidade (para aumentar o tempo de prateleira e resistência do produto), baixa quantidade de fibras, vitaminas e minerais (pela falta de alimentos in natura) (Brasil, 2014).

O próximo grupo temático é “Preparações”. Esse grupo tem como objetivo explorar as diversas maneiras que um alimento pode ser preparado. Como por exemplo o ovo pode ser feito como omelete, mexido, cozido, frito, entre outros (Ornellas, 2013). A atividade relacionada a esse grupo é “Oficina culinária”. Na atividade, os participantes vão preparar o alimento de diversas maneiras, sendo supervisionados por um professor. O objetivo dessa atividade é fazer com que os participantes notem as diferenças organolépticas e nutricionais em um mesmo alimento sendo preparado de diferentes maneiras.

---

<sup>2</sup>“(…) formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gordura, açúcar, amido, proteínas), derivados de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amidos modificados), ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes) ” (Brasil, 2014)

O próximo grupo é sobre o “Momento social de cozinhar”. Esse grupo temático é importante devido os valores que a culinária traz para o indivíduo, como gerar autonomia e ampliar as dimensões cognitiva, simbólica e sensoriais relacionadas à alimentação (Brasil, 2012). A prática culinária também retrata um dos momentos sociais referentes à alimentação, onde há um convívio social, principalmente quando se fala do público infantil, visto que esses não se encontram sozinhos no ambiente da cozinha, devendo estar sendo pelo menos supervisionado por um adulto.

O grupo temático “Momento social de cozinhar” tem como atividade a “Oficina culinária”. A atividade tem como objetivo entrosar a criança com os colegas e com o alimento. A preparação escolhida irá depender do livro trabalhado, sendo que alguns livros possuem outros grupos temáticos que sugerem a preparação de um tipo de preparação. Por exemplo temos o livro “O ensopado da Luíza” que tem como atividade a preparação da sopa. Ou seja, essas duas atividades podem ser acopladas, desde que cumpram o objetivo de cada uma delas. A oficina culinária seria supervisionada pelos professores, a preparação deverá ser algo de simples preparo, e deverá contar com a participação de todas as crianças presentes.

O próximo grupo temático é “Preparação dos alimentos em casa”. A prática culinária tem perdido a valorização nos tempos atuais, e isso está relacionado com o aumento de número de tarefas cotidianas, a inserção da mulher no ambiente de trabalho, e o maior quantidade de propaganda e uso de alimentos ultraprocessados (prontos para consumo). É necessário resgatar essa prática, inserindo ela no dia-a-dia e passando par amigos e familiares. Assim, se melhora o consumo de nutrientes (devido ao maior consumo de alimentos in natura e menor de ultraprocessados) e a cultura do povo é repassada por novas gerações (Brasil, 2014).

A atividade referente a esse grupo é “Mostra de embalagens de alimentos industrializados” Os alimentos industrializados ou ultraprocessados possuem composição nutricional desbalanceada, possuindo grandes quantidades de açúcar, gordura e sódio. Como forma de impactar mais, é preferível mostrar imagens às crianças da quantidade desses nutrientes nos alimentos. A atividade consistiria em explicar para os participantes o que são esses alimentos ultraprocessados, porque eles devem ser evitados e preferir as refeições preparadas em casa. Ao final seriam mostrados pequenos tubos com a quantidade de açúcar, sódio e gordura em alguns

alimentos industrializados e alimentos in natura (frutas, macarrão instantâneo, sucos artificiais, etc.). O objetivo dessa atividade é incentivar a preparação de alimentos em casa através da comparação nutricional de alimentos industrializados e in natura (Brasil, 2014).

O próximo grupo temático é “Preparações passadas por gerações de família”. Essas preparações ou receitas feitas pelas gerações anteriores e que são passadas na família ou na comunidade constituem no patrimônio imaterial cultural de um povo. Nessas informações passadas de uma geração para a outra, há saberes valiosos, que devem ser considerados quando se trabalha com pessoas. Além dessa valorização ser importante para manter a cultura de um povo, também é importante no quesito nutricional, visto que o enfraquecimento dessa transmissão de saberes está relacionado com o maior consumo de alimentos ultraprocessados (devido à dificuldade que os mais jovens estão tendo com suas habilidades na cozinha) (Brasil, 2014; Feitosa & Silva, 2011).

Para esse grupo temático, a atividade é “Feira gastronômica”. A feira gastronômica seria uma oportunidade de mostra para a comunidade da própria cultura. Teria a participação de familiares, que seriam incentivados a junto das crianças cozinhareм alguma preparação em casa que está na história da família, sendo passada desde gerações anteriores. No dia da feira gastronômica, o prato seria apresentado para a comunidade e provado por todos. O objetivo dessa atividade é perpassar para a comunidade que envolve a escola um pouco da sua cultura alimentar, vinda de preparações passadas por gerações de família. A cultura é um valor poderoso de um povo, e deve ser continuamente transmitido para as pessoas.

O próximo grupo temático é sobre “História e/ou lenda dos alimentos”. A história da alimentação seguiu um rumo junto com a história do ser humano. Isso ocorre desde os alimentos consumidos, como são preparados, como são cultivados e adquiridos, até as formalidades do momento da refeição (talheres, regras de como se comportar, etc.). Essas características das etapas do alimento na sociedade também refletem parte da cultura de um povo (Carneiro, 2005).

A atividade relacionado a esse grupo temático é a “Feira gastronômica”. Ela terá a mesma organização da feira gastronômica do grupo temático “Preparações passadas por gerações de família”. No entanto, serão apresentados pratos referentes à diferentes

culturas, regiões do país ou do mundo, ou diferentes momentos na história. Cada aluno que levar uma preparação terá que apresentar também a sua história. O objetivo dessa atividade é envolver os participantes (alunos e visitantes da feira) na história e cultura do mundo através dos alimentos.

O próximo grupo temático é “Compartilhar alimento”. Como esse grupo e o grupo “Momento social da refeição” estão bem próximos, podemos falar dos dois juntos. O momento da refeição é considerado um ritual para muitos brasileiros. Mesmo havendo mudanças em como esse ritual ocorre durante os tempos (inclusão da TV, passagem do espaço privado para o espaço público, etc.), ele continua significando um momento de interação social. É perceptível que mesmo cada um se alimenta da sua porção individual, todos na mesa estão compartilhando do mesmo momento e alimento (o alimento é feito para todos), um momento de “(...) *comunhão entre pessoas*”. Quando a refeição é consumida em frente à uma televisão, essa interação social acaba decaindo, assim como a qualidade da alimentação, o foco acaba sendo prestar atenção no que se passa na TV e não no ato de se alimentar. Em relação à qualidade alimentar, comer em frente à uma televisão está interligado com o consumo de alimentos mais gordurosos e calóricos, assim como o consumo em maior quantidade e mais rápido (não mastigando direito o alimento). Outra pesquisa demonstrou que o fato de algumas crianças e adolescentes não possuírem hábitos saudáveis durante a refeição é devido à ausência familiar nesse momento (Castro & Abdala, 2011).

Para esses grupos foram criadas as atividades “Oficina culinária seguida de refeição em conjunto” e “Piquenique”, sendo que a única diferença das atividades entre os grupos é que na atividade “Oficina culinária seguida de refeição em conjunto” para o grupo temático “Compartilhar alimento”, os participantes deverão ser separados em grupos para preparar diferentes preparações e no final os grupos irão se unir e dividir uns com os outros todas as preparações, para ensinar a importância de compartilhar o alimento com outras pessoas. Para o grupo “Momento social da refeição” a atividade será a mesma, apenas não precisando separar em grupos na hora do preparo. Caso o alimento preparado já não tenha sido sugerido pelo tema do livro, ele será decidido pelo supervisor da atividade, sendo uma preparação que não possua preparo tão complicado e não seja rica em açúcares e gorduras. O objetivo dessa atividade é mostrar a importância e como pode ser divertido o convívio social durante o momento da refeição,

assim como demonstrar a importância de dividir o alimento com mais pessoas (um ato solidário que deve ser reconhecido).

A próxima atividade desse grupo é “Piquenique”. Nessa atividade não haveria a parte do preparo do alimento. Seria combinado em sala alguns dias antes quais alimentos cada participante iria trazer, e então seria feito um momento para que todos pudessem compartilhar o alimento com os colegas. O objetivo dessa atividade é o mesmo da atividade anterior.

O próximo grupo é “Festividades e alimentos”. As festividades, tanto as mais específicas de um local ou grupo quanto as que encobrem um maior número de pessoas (Natal, Páscoa, etc.), representam a cultura e a história desse povo (Wandscheer et al, 2008). Nesses eventos, a alimentação costuma também possuir uma pior qualidade nutricional, assim como um aumento na quantidade de energia consumida, trazendo maior risco à saúde (Carioca et al, 2011a; Carioca et al, 2011b).

A atividade referente a esse grupo é “Colorir imagens e associá-las à festividade”. A atividade seria basicamente colorir imagens em preto e branco referente a festividades, sendo que essas imagens focariam nos pratos e alimentos servidos em cada festividade do local. Ao final, a criança teria que associar a imagem à festividade. O objetivo dessa atividade seria associar certos alimentos as suas respectivas festividades, fazendo assim um paralelo das festividades com a alimentação e sua importância na cultura e história do local.

O grupo temático da “Falta de alimento” é o próximo e último. A falta de alimentos e nutrientes ligados a fome e carência nutricional é uma realidade que continua presente no Brasil, principalmente em famílias de classes sociais baixas. O objetivo das políticas públicas relacionadas a esse tema é erradicar a fome e trazer para as famílias a segurança alimentar e nutricional (SAN). A SAN é definida como: “(...) a realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde, que respeitem a diversidade cultural e que sejam social, econômica e ambientalmente sustentáveis” (Brasil, 2006). Assim, como tema presente fortemente na sociedade, é preciso mostrar para as crianças a importância de saber a realidade que ocorre no Brasil e no mundo (Tonial, 2009; Brasil, 2012).

A atividade em conjunto com o tema desse grupo é “Roda de conversa sobre a fome”. A fome e a insegurança alimentar são assunto presentes na sociedade, mesmo que algumas vezes não estejam presentes na vida de algumas famílias. Assim, o objetivo dessa atividade é conscientizar os participantes sobre a situação da fome e insegurança alimentar, assim como ações que, quando feitas, evitam esses quadros. A atividade será uma roda de conversa em que há troca de informações e dúvidas sobre o assunto entre professores e crianças.

Todas essas atividades explicadas eram referentes a mais de um livro e a um grupo temático presente no livro. No entanto, alguns livros receberam atividade extras por causa do seu conteúdo. Estão listadas na tabela 5.

Tabela 5 – Atividades específicas de um livro

<b>Livro</b>	<b>Grupo Temático</b>	<b>Atividade específica</b>
Mamão, Melancia, Tecido e Poesia <sup>1</sup>	Frutas	Pintura de fruta em tecido
O coelhinho que não era de Páscoa <sup>2</sup>	Alimentos e festividades	Produção de ovos coloridos
Meu nome não é gorducho <sup>3</sup>	Hábitos saudáveis	Roda de conversa sobre atividades físicas

A atividade do livro “Mamão, Melancia, Tecido e Poesia<sup>1</sup>” é “Pintura de fruta em tecido”, visto que o livro inteiro é composto de ilustrações de frutas bordadas. Os participantes receberiam retalhos de tecido e tinta para tecido. A recomendação seria para, com a tinta, ilustrar no tecido desenhos de frutas. O objetivo dessa atividade é envolver os participantes com a diversidade de frutas que existem.

Para o livro “O coelhinho que não era de Páscoa<sup>2</sup>” foi escolhida a atividade “Produção de ovos coloridos”. A atividade consiste em confeccionar ovos cozidos com tinta, adesivos ou giz. O objetivo dessa atividade é expor e envolver as crianças com o alimento envolvido nessa festividade que é a Páscoa.

O livro “Meu nome não é gorducho<sup>3</sup>” possui a atividade “Roda de conversa sobre atividades físicas”. No livro é abordado o tema do exercício físico como uma estratégia de combate à obesidade e como uma forma de ter uma vida mais saudável. O sedentarismo, ou a falta de atividade física é um dos fatores que contribuem para a obesidade (Dias et al, 2014). A atividade consiste na formação dessa roda de conversa em que se discute a importância da atividade física e a presença dela na vida de cada

participante. O objetivo dessa atividade é incentivar entre os participantes a prática de atividade física.

## **7. Conclusão**

A situação nutricional no Brasil e no mundo caracterizam a necessidade de ações com o objetivo de prevenir maiores casos de excesso de peso e doenças crônicas não transmissíveis. Um dos públicos a se procurar ações efetivas é o público infantil.

A ação sugerida e realizada pelo trabalho foi a criação de um diretório de livros infantis que caracterizam diversos grupos temáticos de conteúdo nutricional e que possam trazer outras atividades para serem realizadas junto das crianças além da leitura do livro.

Os livros de literatura infantil junto com as atividades relacionadas aos grupos temáticos tornam o trabalho de educação alimentar e nutricional (EAN) com o público infantil muito mais dinâmico. Essa característica deve fazer com que as crianças se sintam mais atraídas e interessadas pela atividade e pelo conteúdo dela, fazendo com que a incorporação desse seja maior.

Esse trabalho conseguiu criar um pequeno diretório de livros, o que pode ser aumentado em um tempo maior e em uma procura com uma diversidade maior de locais. Como sugestão de trabalhos seguintes relacionados a criação desse diretório, teria que se avaliar a eficácia de toda a ação envolvendo o livro e as atividades, e como pode afetar conhecimento e prática dessas crianças.

Para esse trabalho poder ser utilizado junto das crianças afim de testar sua eficácia é preciso que haja uma boa divulgação desse. Isso pode ser feito através de agentes promotores do diretório irem até as escolas para mostrar o trabalho para os funcionários dessa. Também pode ser feito um trabalho de promoção junto de organizações que trabalham com EAN, eventos e com o governo (PNAE – programa nacional de alimentação escolar).

## **8. Referências Bibliográficas**

ABRANTES, M.M. et al. Prevalência de sobrepeso e obesidade nas regiões Nordeste e Sudeste do Brasil. **Revista da Associação Médica Brasileira**. Vol. 49, N. 2, p. 162-166, 2003.



ABREU, A.P.B. Revelações que a escrita não faz: a ilustração do livro infantil. **Baleia na rede**. Marília, Vol. 1, p. 328-343, 2010.

ALMEIDA, A.C.P.C.; Shigunov, V. A atividade lúdica infantil e suas possibilidades. **Revista da Educação Física/UEM**. Maringá, Vol. 11, N. 1, p. 69-76, 2000.

BĂDESCU, R. **Pomelo e as cores**. 1º ed. São Paulo: Caramelo, 2014. 120 p.

BARBIERI, S. **A menina do feijão suculento**. 1º ed. São Paulo: Escala Educacional, 2008. 48 p.

BASTOS, V.C.B. et al. Recursos didáticos para o ensino de biologia: o que pensam as/os docentes. **Revista da SBEnBIO**. N. 7, 2014.

BELINKY, T. **O grande rabanete**. 2º ed. São Paulo: Moderna, 2002. 32 p.

BELLOWS, L. et al. Exploring the use of storybooks to reach mothers of preschoolers with nutrition and physical activity messages. **Journal of Nutrition Education and Behavior**. Vol. 45, N. 4, 2013.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. **Módulo 16: Cardápios Saudáveis**. – Brasília: Universidade de Brasília, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderneta de Saúde da Criança**. 8º ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Ministério da Educação. **Guia de sugestões de atividades semana saúde na escola**. – Brasília: Ministério da Saúde e Educação, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2º ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. – Brasília, DF: 2012.

BRAZ, J.E. **A menina que tinha um céu na boca**. 1º ed. São Paulo: DCL, 2004. 16 p.

BUFF, C.G. et al. Frequência de síndrome metabólica em crianças e adolescentes com sobrepeso e obesidade. **Revista Paulista de Pediatria**. São Paulo, Vol. 25, N. 3, p. 221-226, 2007.

BUNN, D.D. **O atrativo e o nutritivo**: a imagem do alimento na literatura para crianças. XI Congresso Internacional da ABRALIC, São Paulo, 2008.

CANÉ, R. **Sopa**. 1º ed. São Paulo: Vergara & Riba, 2014. 44 p.

CARNEIRO, R.S. Comida e sociedade: significados sociais na história da alimentação. **História: questões & debates**. Curitiba, N. 42, p. 71-80, 2005.

CASTRO, L.A.; Abdala, M.C. Televisão no momento das refeições. **Horizonte científico**. Uberlândia, Vol. 5, N.2, 2011.

CHILD, L. **Eu nunca vou comer um tomate**. 1º ed. São Paulo: Ática, 2007. 32 p.

COELHO, L.G. Associação entre estado nutricional, hábitos alimentares e nível de atividade física em escolares. **Jornal de Pediatria**. Rio de Janeiro, Vol. 88, N. 5, p. 406-412, 2012.

DALLABONA, S.R.; MENDES, S.M.S. **O lúdico na educação infantil**: jogar, brincar, uma forma de educar. Revista de divulgação técnico-científica do ICPG. Vol. 1, N. 4, 2004.

DIAS, L.S. **A literatura infantil como estratégia nas séries iniciais do ensino fundamental**. 2010. 31 p. – Monografia (Graduação). Universidade Federal do Rio Grande Do Sul, Porto Alegre, 2010.

FEITOSA, M.N.; SILVA, S.S. **Patrimônio cultural imaterial e políticas públicas**: os saberes da culinária regional como fator de desenvolvimento local. XI Congresso Luso Afro Brasileiro de Ciências Sociais, Salvador, 2011.

FILHO, M.B.; RISSIN, A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. **Caderno de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, Vol. 19, Sup. 1, p. 181-191, 2003.

FILHO, M.C.O. **O ovo**. 1º ed. São Paulo: Globo, 2010. 24 p.

- FRANÇA, M. **Que delícia**. 3º ed. São Paulo: Global, 2013. 16 p.
- GESINI, L. **O ensopado da Luíza**. 2º ed. São Paulo: Mundo Mirim, 2013. 24 p.
- IBGE. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008–2009**: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2011.
- IBGE. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008–2009**: antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2011.
- IBGE. **Pesquisa Nacional de Saúde**: ciclos da vida. Rio de Janeiro: IBGE, 2013.
- IBGE. **Pesquisa Nacional de Saúde**: percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas. Rio de Janeiro: IBGE, 2013.
- JÓFILI, Z. Piaget, Vygotsky, Freire e a construção do conhecimento na escola. **Educação: Teoria e Prática**. Rio Claro, Ano 2, N. 2, 2002.
- JUZWIAK, C.R. Era uma vez... um olhar sobre o uso dos contos de fada como ferramenta de educação alimentar e nutricional. **Interface**. Botucatu, Vol. 17, N. 45, p. 473-484, 2013.
- LIMA, D.F. et al. Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambiguidades. **Revista Panamericana de Salud Pública**. Vol. 36, N. 3, p. 164-170, 2014.
- LINS, G. **Chovendo na horta**. 1º ed. São Paulo: Prumo, 2009. 24 p.
- LINSINGEN, L. **Literatura infantil no ensino de ciências**: articulações a partir da análise de uma coleção de livros. 2008. 147 p. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2008.
- MACHADO, A.M. **Cachinhos de Ouro**. 1º ed. São Paulo: FTD, 2004. 32 p.
- MALLMANN, M.C. **A literatura infantil no processo educacional**: despertando os valores morais. 2011. 64 p. – Monografia (Graduação). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.

MARINKOVIC, S. **O que Ana sabe sobre alimentos saudáveis?** 1º ed. São Paulo: Nova Alexandria, 2010. 24 p.

MENEGAZZO, M. et al. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio de centros de educação infantil. **Revista de Nutrição**. Campinas Vol. 24, N. 2, p. 243-251, 2011.

MICHIGAN STATE UNIVERSITY. **Michigan Team Nutrition: Preschool Booklist**. 2006.

MODESTO, M.C.; RUBIO, J.A.S. A importância da ludicidade na construção do conhecimento. **Revista Eletrônica Saberes da Educação**. São Roque, Vol. 5, N.1, 2014.

MOREIRA, M.C.N. et al. Doenças crônicas em crianças e adolescentes: uma revisão bibliográfica. **Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, Vol. 19, N. 7, p. 2083-2094, 2014.

MOREIRA, R.A.B. **A importância da alimentação na aprendizagem**. 2010. 45 p. – Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2011.

NUNES, J.T. **Aproveitamento integral dos alimentos**: qualidade nutricional e aceitabilidade das preparações. 2009. 65 p. – Monografia (Especialização em Qualidade dos Alimentos). Universidade de Brasília, Brasília, 2009.

OLIVEIRA, J.C. et al. Educação nutricional com atividade lúdica para escolares da rede municipal de ensino de Curitiba. **Caderno da Escola de Saúde**. Paraná, Vol. 2, N. 6, 2011.

PAIVA, S.C.F.; OLIVEIRA, A.A. A literatura infantil no processo de formação do leitor. **Cadernos da Pedagogia**. São Carlos, Ano 4, Vol. 4, N. 7, p. 22-36, 2010.

PIAI, A. **Bruxilda e a pirâmide dos alimentos**. São Paulo: Elementar, 2010. 47 p.

PIETRUSZYNSKI, E.B. et al. Práticas pedagógicas envolvendo a alimentação no ambiente escolar: apresentação de uma proposta. **Revista Teoria e Prática da Educação**. Maringá, Vol. 13, N. 2, p. 223-229, 2010.

RAMOS, F.P. et al. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. **Caderno de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, Vol. 29, N. 11, p. 2147-2161, 2013.

RIBEIRO, J. **A cor da fome**. 1º ed. São Paulo: Editora do Brasil, 2004. 24 p.

ROCHA, R. **O coelhinho que não era de Páscoa**. 2º ed. São Paulo: Salamandra, 2009. 40 p.

ROSAS, A. **Bibi come de tudo**. 1º ed. São Paulo: Scipione, 2010. 40 p.

SALDIVA, S.R.D.M. Avaliação antropométrica e consumo alimentar em crianças menores de cinco anos residentes em um município da região do semiárido nordestino com cobertura parcial do programa bolsa família. **Revista de Nutrição**. Campinas, Vol. 23, N. 2, p. 221-229, 2010.

SALVI, C.; CENI, G.C. Educação nutricional para pré-escolares da associação Creche Madre Alix. **Vivências**. Erechim, Vol. 5, N. 8, p.71-76, 2009.

SANTANA, S.M. et al. Paradigmas do desenvolvimento cognitivo: uma breve retrospectiva. **Estudos de Psicologia**. Vol. 11, N. 1, p. 71-78, 2006.

SANTOS, J.S. **O lúdico na educação infantil**. IV Fórum Internacional de Pedagogia. Campina Grande, 2012.

SEGANTINI, D.M. et al. Caracterização da polpa de pêssegos produzidos em São Manuel – SP. **Ciência Rural**. Santa Maria, Vol. 42, N. 1, p. 52-57, 2012.

SEIPEL, B. et al. The nutritional moral of the story: an examination of storybooks used to promote healthy food-choice behavior. **Psychology and Education Journal**. Vol. 51, N. 3-4, 2014.

SILVA, M.X. et al. **Nutrição escolar consciente**: oficinas de culinárias para alunos do ensino fundamental das escolas públicas do município de Duque de Caxias – RJ. 2010. 14 p. Dissertação (Mestrado). – Instituto de Nutrição Josué de Castro, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2010.

SOARES, L.R. et al. A transição da desnutrição para a obesidade. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research (BJSCR)**. Ipatinga, Vol. 5, N. 1, p. 64-68, 2013.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Avaliação nutricional da criança e do adolescente** – Manual de Orientação / Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia. – São Paulo: Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia, 2009.

SOMBRA, F. **Mamão, melancia, tecido e poesia**. 1º ed. São Paulo: Moderna, 2013. 48 p.

SOUZA, S. **Meu nome não é gorducho**. 1º ed. São Paulo: Escala Educacional, 2008. 48 p.

SPINELLI, M.G.N.; APOLLINÁRIO, V. Avaliação do conteúdo de livros de culinária infantil como instrumento na construção do conhecimento. **Revista Univap**. São José dos Campos, Vol. 20, N. 35, 2014.

TONIAL, J.C. Falta de alimentos no mundo: problema de escassez ou de distribuição? **Juris**. Rio Grande, Vol. 14, p. 69-80, 2009.

VALLE, J.M.N.; EUCLYDES, M.P. A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos. **Revista APS**. Juiz de Fora, Vol. 10, N. 1, p. 56-65, 2007.

VERGES, G. et al. **Da pré-história ao Egito**. 1º ed. São Paulo: Scipione, 1996. 32 p.

VIEIRA, M.C.H., et al. Análise da oferta alimentar em refeições de uma pré-escola da cidade de São Paulo. **Revista Univap**. São José dos Campos, Vol. 21, N. 37, 2015.

WANDSCHEER, E.A.R. et al. **As festividades e a alimentação enquanto elementos de identidade cultural no município de Silveira Martins – RS**. IV Congresso Internacional de la Red SIAL. Argentina, Mar del Plata, 2008.

YOKOTA, R.T.C. et al. Projeto “A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis”: comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. **Revista de Nutrição**. Campinas, Vol. 23, N. 1, p. 23-47, 2010.

YOOH, A. **Quem vai ficar com o pêssego?** 2º ed. São Paulo: Callis, 2009. 38 p.

## **9. Apêndices**

### **6.1. Fichas de Identificação dos Livros com capa junto com Resenha**

<h3><b><u>FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO LIVRO</u></b></h3>
--



### Características do livro

Título	O ensopado da Luíza
Tema geral	Importância dos bons sentimentos
Autor (a)	Luiz Gesini
Editora	Mundo Mirim
Ano	2013
Edição	2º
Ilustrador (a)	Luiz Gesini
Idade indicada	Infanto-juvenil
Número de páginas	24
Preço R\$	26.90

### Temas abordados que podem ser utilizados para atividades de alimentação e nutrição

Grupos temáticos presentes	Uso possível
- Momento social de cozinhar	- Oficina culinária
- Hortaliças	- Horta; Preparação de salada



- Ingredientes: sopa	- Preparação de sopa
----------------------	----------------------

### **Resenha:**

O livro conta a história de Luíza, que observa dois cozinheiros discutindo sobre um ensopado. Quando ela prova do ensopado, não gosta, e então acrescenta alguns ingredientes para melhorá-lo. Assim que os cozinheiros retornam, eles adoram o novo sabor do ensopado. A história é contada através das ilustrações, visto que não contém texto.

## **FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO LIVRO**



### **Características do livro**

Título	Bibi come de tudo
Tema geral	Inserção de novos alimentos para crianças
Autor (a)	Alejandro Rosas
Editora	Scipione
Ano	2010
Edição	1º

Ilustrador (a)	Alejandro Rosas
Idade indicada	Infanto-juvenil
Número de páginas	40
Preço R\$	33.50
<b>Temas abordados que podem ser utilizados para atividades de alimentação e nutrição</b>	
Grupos temáticos presentes	Uso possível
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inserção novos alimentos na dieta</li> <li>- Diferentes gostos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Roda de conversa com produção de lista de alimentos</li> <li>- Lista do que gosta e não gosta (e porquê)</li> </ul>

**Resenha:**

A história é narrada por Bibi, que conta sua trajetória provando alimentos. Ela cita alimentos que não gosta e a estratégia utilizada pelo seu pai para que ela e seu primo Artur comecem a provar novos alimentos, como a criação da lista de 3 alimentos que não precisavam comer. Com isso, eles passaram a provar mais alimentos, chegando a provar e passar a gostar de alimentos citados na lista – a berinjela.

**FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO LIVRO**



### Características do livro

Título	Mamão, melancia, tecido e poesia
Tema geral	Poesia sobre frutas
Autor (a)	Fábio Sombra
Editora	Moderna
Ano	2013
Edição	1º
Ilustrador (a)	Sabina Sombra
Idade indicada	Infanto-juvenil
Número de páginas	48
Preço R\$	39.00

### Temas abordados que podem ser utilizados para atividades de alimentação e nutrição

Grupos temáticos presentes	Uso possível
- Frutas	- Preparação de salada de fruta

	*- Pintura de fruta em tecido
--	-------------------------------

### **Resenha:**

O livro demonstra diversas frutas no formato de ilustrações de imagem bordada e texto em versos de cordel. Ao final há curiosidades sobre cada fruta, como sua origem, e curiosidades sobre o formato do texto e da técnica de bordar.

## **FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO LIVRO**



### **Características do livro**

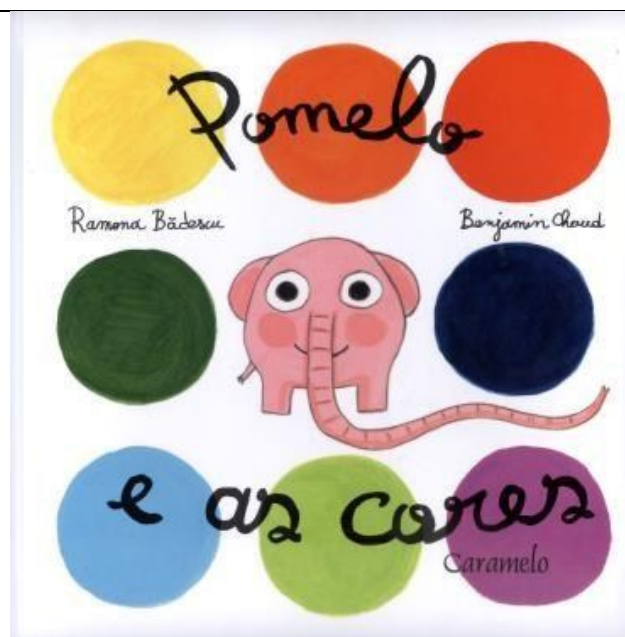
Título	Quem vai ficar com o pêssego?
Tema geral	Ordens crescente e decrescente
Autor (a)	Ah-Hae Yooh
Editora	Callis
Ano	2009
Edição	2º
Ilustrador (a)	Yang Hye-Won

Idade indicada	Infanto-juvenil
Número de páginas	38
Preço R\$	36.90
<b>Temas abordados que podem ser utilizados para atividades de alimentação e nutrição</b>	
Grupos temáticos presentes	Uso possível
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frutas</li> <li>- Compartilhar alimento</li> <li>- Nutrientes alimento específico: pêssego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preparação de salada de fruta</li> <li>- Oficina culinária seguida de refeição em conjunto (grupos); Piquenique</li> <li>- Jogo de adivinhação: qual o alimento ou qual o nutriente</li> </ul>

**Resenha:**

Na história, a girafa, o macaco, o rinoceronte, o crocodilo e a lagarta debatem para saber quem deveria ficar com um pêssego. Cada um mostra seus motivos para que possam ficar com o pêssego para si. No final, a lagarta se mostra a mais esperta, relatando que nos diversos rankings demonstrados pelos animais, se for invertida a ordem, ela fica em primeiro em todos, ficando assim com o pêssego.

**FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO LIVRO**



### Características do livro

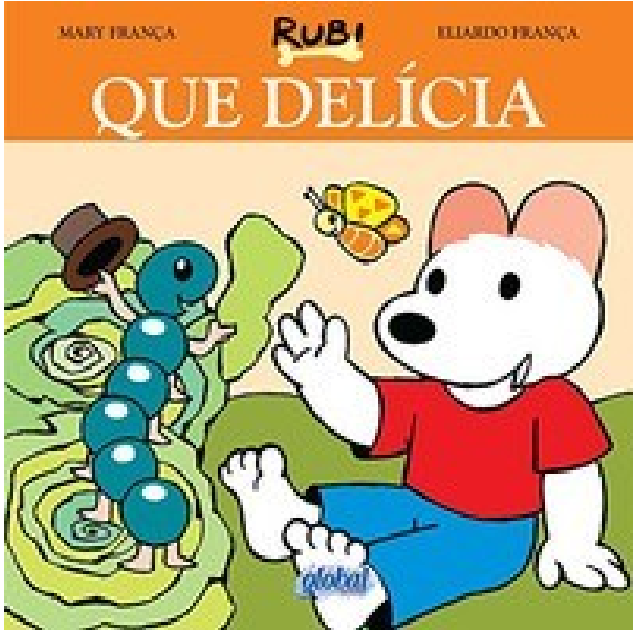
Título	Pomelo e as cores
Tema geral	Relação de Pomelo com as cores
Autor (a)	Ramona Bădescu
Editora	Caramelo
Ano	2014
Edição	1º
Ilustrador (a)	Benjamin Chaud
Idade indicada	Infanto-juvenil
Número de páginas	121
Preço R\$	44.00

### Temas abordados que podem ser utilizados para atividades de alimentação e nutrição

Grupos temáticos presentes	Uso possível
- Cores	- Dinâmica de associação entre cores e alimentos (gincana); colorir imagens

**Resenha:**

O livro retrata Pomelo, um elefante cor-de-rosa, e o que cada cor presente no mundo o lembra, como o laranja do entardecer e o roxo curioso da berinjela.

<b><u>FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO LIVRO</u></b>	
	
<b>Características do livro</b>	
Título	Que Delícia
Tema geral	Compartilhar alimentos com amigos
Autor (a)	Mary França
Editora	Global
Ano	2013
Edição	3º
Ilustrador (a)	Eliardo França
Idade indicada	Infanto-juvenil

Número de páginas	16
Preço R\$	21.00
<b>Temas abordados que podem ser utilizados para atividades de alimentação e nutrição</b>	
Grupos temáticos presentes	Uso possível
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compartilhar alimentos</li> <li>- Diferentes gostos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oficina culinária seguida de refeição em conjunto (grupos); Piquenique</li> <li>- Lista do que gosta e não gosta (e porquê)</li> </ul>

### **Resenha:**

A história fala sobre uma cadeia de compartilhamento de alimentos, em que Rubi, um cachorro, distribui alimentos entre seus amigos de acordo com o gosto de cada um deles (lagarta – alface). Ao final, ele também recebe um alimento (osso) e reparte com Esmeralda, sua amiga que também é um cachorro.

## **FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO LIVRO**





<b>Características do livro</b>	
Título	O Grande Rabanete
Tema geral	União em prol de um objetivo
Autor (a)	Tatiana Belinky
Editora	Moderna
Ano	2002
Edição	2º
Ilustrador (a)	Claudius Ceccon
Idade indicada	Infanto-juvenil
Número de páginas	32
Preço R\$	36.00
<b>Temas abordados que podem ser utilizados para atividades de alimentação e nutrição</b>	
Grupos temáticos presentes	Uso possível
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compartilhamento de alimentos</li> <li>- Hortaliças</li> <li>- Momento social da refeição</li> <li>- Nutrientes alimento específico: rabanete</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oficina culinária seguida de refeição em conjunto (grupos); Piquenique</li> <li>- Horta; Preparação de salada</li> <li>- Oficina culinária seguida de refeição em conjunto; Piquenique</li> <li>- Jogo de adivinhação: qual o alimento ou qual o nutriente</li> </ul>

### **Resenha:**

Na história, vovô planta um rabanete e acaba tendo dificuldades para colhê-lo, precisando da ajuda de vovó, da neta, do Totó, do gato, e do rato. Quando finalmente conseguem colher o rabanete, esse é então dividido entre todos para consumo, em uma refeição conjunta.

## **FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO LIVRO**



### **Características do livro**

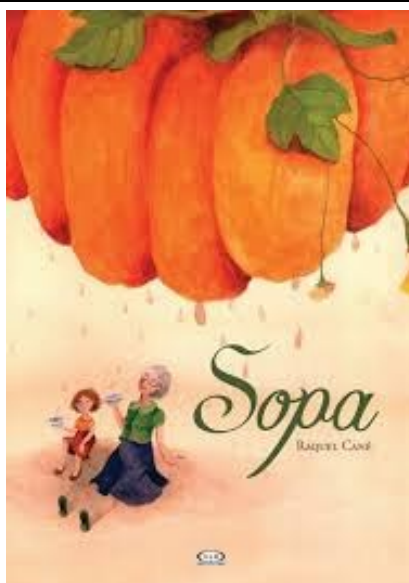
Título	Eu nunca vou comer um tomate
Tema geral	Apresentação divertida de novos alimentos
Autor (a)	Lauren Child
Editora	Ática
Ano	2007
Edição	1º
Ilustrador (a)	Lauren Child
Idade indicada	Infantil
Número de páginas	32
Preço R\$	34.00
<b>Temas abordados que podem ser utilizados para atividades de alimentação e nutrição</b>	
Grupos temáticos presentes	Uso possível

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inserção novos alimentos na dieta</li> <li>- Momento social da refeição</li> <li>- Alimentação divertida (associação alimentos com objetos)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Roda de conversa com produção de lista de alimentos</li> <li>- Oficina culinária seguida de refeição em conjunto; Piquenique</li> <li>- Criação de jogo de memória</li> </ul>
---	--

### **Resenha:**

A história é narrada por Charlie, que conta sobre seus esforços para conseguir fazer sua irmã Lola se alimentar. Um dia ele tenta uma nova estratégia, que consiste em trocar o nome dos alimentos (ervilhas – pingos verdes de Cabo Verde). No final, sua irmã entra na brincadeira, provando e gostando de todos os alimentos presentes.

## **FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO LIVRO**



### **Características do livro**

Título	Sopa
Tema geral	Momento especial de socialização da refeição
Autor (a)	Raquel Cané

Editora	Vergara & Riba
Ano	2014
Edição	1º
Ilustrador (a)	Raquel Cané
Idade indicada	Infanto-juvenil
Número de páginas	44
Preço R\$	36.90
<b>Temas abordados que podem ser utilizados para atividades de alimentação e nutrição</b>	
Grupos temáticos presentes	Uso possível
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Momento social da refeição</li> <li>- Preparações passadas por gerações de família</li> <li>- Hortaliças</li> <li>- Ingredientes: sopa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oficina culinária seguida de refeição em conjunto; Piquenique</li> <li>- Feira gastronômica</li> <li>- Horta; Preparação de salada</li> <li>- Preparação de sopa</li> </ul>

### **Resenha:**

O livro conta a história de uma criança que vai para a casa da vó, onde sempre tomam a sopa de abóbora preparada pela vó, criando um momento muito especial e mágico. Quando essa criança cresce, ela passa a cozinhar a sopa para suas filhas, compartilhando assim do mesmo momento com elas. Parte do começo do livro não possui texto, apenas ilustrações.

## **FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO LIVRO**



### Características do livro

Título	O coelhinho que não era de Páscoa
Tema geral	Escolha de profissões
Autor (a)	Ruth Rocha
Editora	Salamandra
Ano	2009
Edição	2º
Ilustrador (a)	Elisabeth Teixeira
Idade indicada	Infanto-juvenil
Número de páginas	40
Preço R\$	40.00

### Temas abordados que podem ser utilizados para atividades de alimentação e nutrição

Grupos temáticos presentes	Uso possível
- Preparação dos alimentos em casa	- Mostra de embalagens de alimentos industrializados

	*- Produção de ovos coloridos
--	-------------------------------

### **Resenha:**

O livro conta a história de Vivinho, um coelho que não queria ser coelho da Páscoa. Seus pais não gostaram de sua decisão, mas quando não há mais ovos para distribuir, Vivinho mostra para eles sua nova profissão, que envolvia produzir os ovos de Páscoa. Assim, seus pais percebem a importância de cada um seguir com sua vocação.

## **FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO LIVRO**



### **Características do livro**

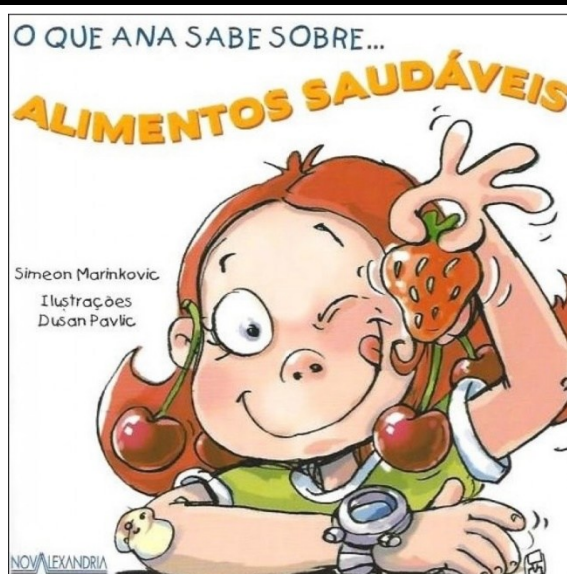
Título	A cor da fome
Tema geral	A fome
Autor (a)	Jonas Ribeiro
Editora	Editora do Brasil
Ano	2004
Edição	1º

Ilustrador (a)	André Neves
Idade indicada	Infanto-juvenil
Número de páginas	24
Preço R\$	34.30
<b>Temas abordados que podem ser utilizados para atividades de alimentação e nutrição</b>	
Grupos temáticos presentes	Uso possível
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de alimentos</li> <li>- Festividades e alimentos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Roda de conversa sobre a fome</li> <li>- Colorir imagens e associá-las à festividade</li> </ul>

### **Resenha:**

O livro mostra a situação da fome que assombra algumas famílias no Brasil, a partir da história de um ajudante de obra que conversa com sua mulher pelo telefone público. Nessa conversa, o ajudante e sua esposa conversam sobre os possíveis gastos do dinheiro que ele iria enviar e a ida dele para casa no Natal.

## **FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO LIVRO**



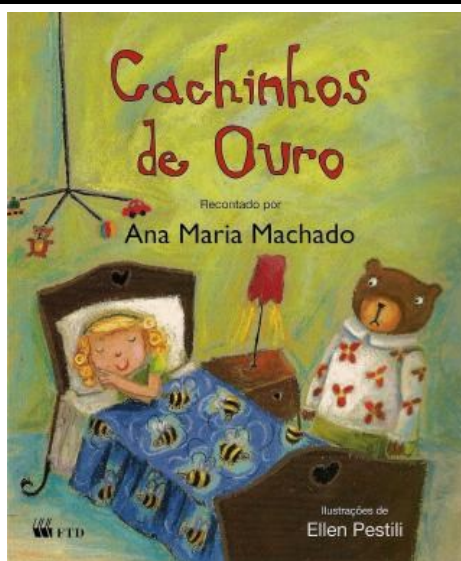
<b>Características do livro</b>	
Título	O que Ana sabe sobre alimentos saudáveis?
Tema geral	Alimentos e hábitos saudáveis
Autor (a)	Simeon Marinkovic
Editora	Nova Alexandria
Ano	2010
Edição	1º
Ilustrador (a)	Dusan Pavlic
Idade indicada	Infantil
Número de páginas	24
Preço R\$	22.00
<b>Temas abordados que podem ser utilizados para atividades de alimentação e nutrição</b>	
Grupos temáticos presentes	Uso possível
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hábitos saudáveis</li> <li>- Momento social de cozinhar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo de colunas (hábitos saudáveis e não saudáveis)</li> <li>- Oficina culinária</li> </ul>

**Resenha:**

O livro fala sobre os hábitos alimentares de Ana, contrapondo esses hábitos (considerados saudáveis) com outros não saudáveis de forma divertida e com texto com rima.



## FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO LIVRO



### Características do livro

Título	Cachinhos de Ouro
Tema geral	Curiosidade da criança
Autor (a)	Ana Maria Machado
Editora	FTD
Ano	2004
Edição	1º
Ilustrador (a)	Ellen Pestili
Idade indicada	Infanto-juvenil
Número de páginas	32
Preço R\$	38.50

### Temas abordados que podem ser utilizados para atividades de alimentação e nutrição

Grupos temáticos presentes	Uso possível
- Diferentes tipos de corpo - Diferentes gostos	- Avaliação antropométrica - Lista do que gosta e não gosta (e

	porquê)
--	---------

### **Resenha:**

O livro conta a história de uma menina chamada Cachinhos Dourados (devido aos cabelos loiros), que ao entrar na casa de uma família de ursos experimenta da cadeira, do mingau e da cama do pai, da mãe e do filhote urso. Quando ela é descoberta ela foge para nunca mais voltar na casa deles.

## **FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO LIVRO**



### **Características do livro**

Título	A menina que tinha um céu na boca
Tema geral	Presença de um infinito na boca de uma menina
Autor (a)	Júlio Emílio Braz
Editora	DCL
Ano	2004
Edição	1º

Ilustrador (a)	Ivan Zigg
Idade indicada	Infanto-juvenil
Número de páginas	16
Preço R\$	22.76
<b>Temas abordados que podem ser utilizados para atividades de alimentação e nutrição</b>	
Grupos temáticos presentes	Uso possível
- Alimentação divertida (associação alimentos com objetos)	- Criação de jogo de memórias

**Resenha:**

A história do livro é sobre uma menina que acreditava ter um céu na boca. No entanto, ninguém conseguia vê-lo.

**FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO LIVRO**



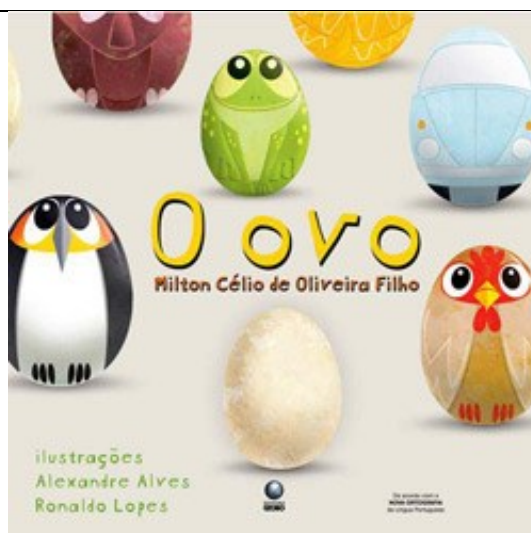
**Características do livro**

Título	Da pré-história ao Egito
Tema geral	Situação vividas pela humanidade da pré-história ao Egito
Autor (a)	Gloria e Oriol Verges, Maria Rius
Editora	Scipione
Ano	1996
Edição	1º
Ilustrador (a)	
Idade indicada	Infanto-juvenil
Número de páginas	32
Preço R\$	21.90
<b>Temas abordados que podem ser utilizados para atividades de alimentação e nutrição</b>	
Grupos temáticos presentes	Uso possível
- História e/ou lenda dos alimentos	- Feira gastronômica

**Resenha:**

O livro conta os desafios enfrentados pela humanidade desde a era pré-histórica até o Egito antigo, falando sobre suas descobertas e grandezas.

**FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO LIVRO**



### Características do livro

Título	O ovo
Tema geral	Descoberta da origem de um ovo
Autor (a)	Milton Célio de Oliveira Filho
Editora	Globo
Ano	2010
Edição	1º
Ilustrador (a)	Alexandre Alves
Idade indicada	Infanto-juvenil
Número de páginas	24
Preço R\$	22.00

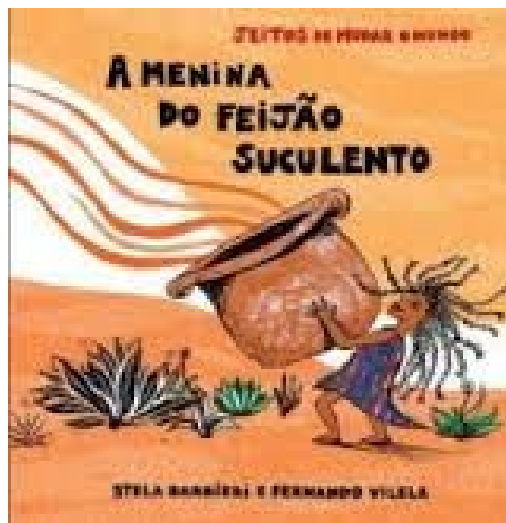
### Temas abordados que podem ser utilizados para atividades de alimentação e nutrição

Grupos temáticos presentes	Uso possível
- Nutrientes alimento específico: ovo - Preparações: ovo	- Jogo de adivinhação: qual o alimento ou qual o nutriente - Oficina culinária

### **Resenha:**

O livro explora todas as possibilidades que um ovo pode ser, desde sua origem até aos possíveis fins de uso para consumo. No final, se descobre que o ovo era um ovo de tartaruga.

## **FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO LIVRO**



### **Características do livro**

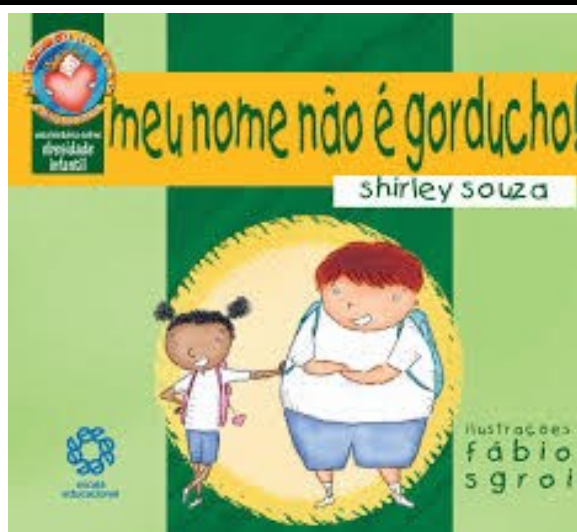
Título	A menina do feijão suculento
Tema geral	União de uma vila para enfrentar a seca
Autor (a)	Stela Barbieri
Editora	Escala Educacional
Ano	2008
Edição	1º
Ilustrador (a)	Fernando Vilela
Idade indicada	Infanto-juvenil
Número de páginas	48
Preço R\$	30.90

Temas abordados que podem ser utilizados para atividades de alimentação e nutrição	
Grupos temáticos presentes	Uso possível
<ul style="list-style-type: none"> <li>- História e/ou lenda dos alimentos</li> <li>- Nutrientes preparação específica: feijoada</li> <li>- Momento social da refeição</li> <li>- Compartilhar alimento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Feira gastronômica</li> <li>- Jogo de adivinhação: qual o alimento ou qual o nutriente</li> <li>- Oficina culinária seguida de refeição em conjunto; Piquenique</li> <li>- Oficina culinária seguida de refeição em conjunto (grupos); Piquenique</li> </ul>

### **Resenha:**

O livro conta a história de Mahura, uma menina que gosta de brincar com seus amigos no seu vilarejo. Durante uma época, seu vilarejo sofre em uma seca, desanimando a todos. Mahura acha alguns grãos de feijão em casa, os planta e então resolve junto de sua mãe prepara-los para a vila inteira. Para que desse para todos ela incentiva o resto dos moradores a trazerem outros ingredientes para engrossar o feijão, tais como couve, bacon, arroz, etc. No final, todos se alimentam da feijoada preparada e passam a sofrer menos com a seca.

## **FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO LIVRO**



<b>Características do livro</b>	
Título	Meu nome não é gorducho
Tema geral	Um estilo de vida mais saudável no combate à obesidade infantil
Autor (a)	Shirley Souza
Editora	Escala Educacional
Ano	2008
Edição	1º
Ilustrador (a)	Fábio Sgrol
Idade indicada	Infanto-juvenil
Número de páginas	48
Preço R\$	21.00
<b>Temas abordados que podem ser utilizados para atividades de alimentação e nutrição</b>	
Grupos temáticos presentes	Uso possível
- Hábitos saudáveis	- Jogo de colunas (hábitos saudáveis e não saudáveis)  *- Roda de conversa sobre atividades físicas

### **Resenha:**

Biel e Aninha são dois amigos que evoluem durante a história. Biel tem hábitos alimentares não saudáveis, não tem fôlego para se exercitar e recebe apelidos indesejáveis dos colegas da escola. Para mudar sua situação sua mãe o leva no médico, que sugere uma mudança de estilo de vida. Assim, Biel se junta a Aninha na aula de circo, passa a ter uma alimentação mais saudável, melhorando por fim sua saúde e bem-estar.



## FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO LIVRO



### Características do livro

Título	Chovendo na horta
Tema geral	Poesias sobre hortaliças
Autor (a)	Guto Lins
Editora	Prumo
Ano	2009
Edição	1º
Ilustrador (a)	
Idade indicada	Infanto-juvenil
Número de páginas	24
Preço R\$	28.90
<b>Temas abordados que podem ser utilizados para atividades de alimentação e nutrição</b>	
Grupos temáticos presentes	Uso possível

- Hortaliças	- Horta; Preparação de salada
--------------	-------------------------------

### **Resenha:**

O livro fala sobre diversas hortaliças, como abobrinha e quiabo, através de poemas. No final do livro há receitas que contém algumas das hortaliças mencionadas anteriormente.

## **FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO LIVRO**



### **Características do livro**

Título	Bruxilda e a pirâmide dos alimentos
Tema geral	Educação nutricional
Autor (a)	Arlette Piai
Editora	Elementar
Ano	2006
Edição	3º
Ilustrador (a)	Mirella Spinelli
Idade indicada	

Número de páginas	47
Preço R\$	37.40
<b>Temas abordados que podem ser utilizados para atividades de alimentação e nutrição</b>	
Grupos temáticos presentes	Uso possível
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentos, seus nutrientes e função</li> <li>- Hortaliças</li> <li>- Hábitos saudáveis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo de memória (alimento e nutriente); Composição de pratos saudáveis (cartaz)</li> <li>- Horta; Preparação de salada</li> <li>- Jogo de colunas (hábitos saudáveis e não saudáveis)</li> </ul>

### **Resenha:**

O livro conta a história da cidade do Sorriso, onde mora a bruxa Bruxilda e seu gato falante. Eles não possuem uma alimentação completa e saudável, se alimentando apenas de doces, sem ter conhecimento do que estavam fazendo. Após um congresso das bruxas e uma aula sobre a pirâmide dos alimentos, eles descobrem como se alimentavam mal e resolvem mudar a situação. Além de mudar o estilo de vida deles, eles criam uma grande horta na cidade, ajudando a todos na cidade a mudarem para melhor seus hábitos alimentares.

## 10. Anexos

### 10.1. Tabela de explicação básica de atividades

Atividades	Explicação
Jogo de colunas (hábitos saudáveis e não saudáveis)	Identificação de hábitos como saudáveis ou não saudáveis por participantes através de duas colunas
Jogo de adivinhação (qual o alimento ou qual o nutriente)	Identificação de alimento ou nutriente a partir de sua associação com o alimento fonte ou nutriente presente
Jogo de memória (alimento e nutriente)	Jogo com o objetivo de achar as cartas que possuam o alimento e o nutriente correspondente
Composição de pratos saudáveis (cartaz)	Confecção de cartazes com montagem de pratos de refeições
Roda de conversa com produção de lista de alimentos	Roda de conversa com produção de lista de alimentos que cada participante se propõe a provar nos próximos dias
Lista do que gosta e não (e porquê)	Produção de lista de alimentos baseados no gosto dos participantes e posterior roda de conversa sobre a lista e motivos para gostar ou não de cada alimento
Avaliação antropométrica	Medição de altura e peso com cálculo do IMC a partir desses dados e análise dos resultados
Dinâmica de associação entre cores e imagens (gincana)	Gincana entre grupos de participantes em que esses teriam que associar um alimento a cor anunciada
Colorir imagens	Colorir imagens de alimentos de acordo com suas respectivas cores
Criação de jogo de memória	Criação de jogo de memória que terá a associação de alimentos a objetos
Horta	Cultivo de alimentos em horta em algum local na escola para incentivar o plantio e consumo de alimentos in natura
Preparação de salada	Oficina culinária visando preparação de salada com hortaliças da estação
Preparação salada de fruta	Oficina culinária visando preparação de salada de frutas da estação
Preparação de sopa (oficina culinária)	Oficina culinária visando preparação de sopa com ingredientes in natura
Oficina culinária	Preparação de refeição com alimentos in natura
Mostra de embalagens de alimentos industrializados	Exposição de amostras com a quantidade de sal, gordura e açúcar em alimentos saudáveis e não saudáveis para comparação e explicação
Feira gastronômica	Feira com pratos preparados anteriormente que identificam a história e cultura
Oficina culinária seguida de refeição em conjunto	Preparação de refeição seguida de consumo dessa em conjunto podendo ser a preparação em grupos separados ou em conjunto
Piquenique	Refeição feita em conjunto com alimentos trazidos por participantes
Colorir imagens e associá-las a festividades	Colorir imagens de alimentos relacionados a festividades e associação posterior a elas
Roda de conversa sobre a fome	Roda de conversa com participantes acerca do tema fome